食育だより

2022年5月号

ちまきと柏餅

５月５日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原（くつげん）」の忌日が５月５日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β−カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

- さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し 塩……少量で味が変化するので加減して入れる
- す 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

親子で手打ちうどんに挑戦！

手打ちうどんは、どんな仕上がりになっても大成功。家族みんなで作るのがなによりの楽しさです。薄力粉と強力粉を各150g（中力粉なら300g）に、ぬるま湯125cc、塩大さじ半分を加えて軽くまとめ、30分寝かせてからよくこねます。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏めば、よりこしのある麺に。生地を伸ばして切り、湯がいたらできあがり！　こねる、伸ばすなどは、子どもにもできる工程です。

認定こども園　函館石川保育園

（㈱）今井メディカル給食